

RECONECTE-SE

CADERNO DE EXERCÍCIOS



Bem-vinda ao Reconecte-se

Estou muito feliz por você ter decidido embarcar nessa jornada de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal. Esse programa foi cuidadosamente criado para te ajudar a **descobrir quem você é, reconhecer seu valor e aprimorar suas habilidades em relacionamento, comunicação e estabelecimento de limites**. Você sempre terá a si mesma, e o Reconecte-se vai te ajudar a se reconectar, se fortalecer e fazer florescer o melhor de você.

Orientações para aproveitar ao máximo o programa:

1. Esteja Presente e Atenta:

Procure estar plenamente presente durante as aulas, livre de distrações. Isso vai te ajudar a absorver melhor o conteúdo e a refletir profundamente sobre os exercícios.

2. Imprima as atividades:

A escrita à mão ajuda a aumentar seu comprometimento e intensidade das transformações. Imprima o ebook com as atividades e deixe que ele seja seu fiel companheiro na jornada de reconexão com você mesma.

3. Crie uma Rotina de Autoconhecimento:

O grande diferencial do Reconecte-se é trazer o autoconhecimento para a seu dia a dia. Ao dedicar **15 minutos diários** para conhecer e cultivar seu mundo interno você vai transformar sua mente, seu coração e sua vida. Nesses 15 minutos faça:

Meditação e respiração consciente: em todas as aulas eu te ensino a respirar de forma consciente e ofereço várias sugestões de meditações, escolha a técnica que você mais se conecta (no programa também temos meditações guiadas, se preferir).

Reunião com você mesma: momento de refletir sobre o que você viveu no dia, se conectar com como você está no momento presente e se preparar para o dia seguinte. Tem um guia passo a passo na área dos bônus. Aproveite esse momento precioso e transformador!

Diário Pessoal: use um diário para registrar seus pensamentos, sentimentos e insights ao longo do curso. Escrever sobre suas experiências é uma ferramenta poderosa de autoconhecimento.

Gravações de Áudio: faça gravações de áudio para si mesma, falando sobre suas reflexões e descobertas. Ouvir sua própria voz traz novas perspectivas e fortalece seu autoconhecimento.

4. Participe do Encontros ao vivo:

A cada quinze dias temos um encontro ao vivo, mais que uma aula esse é o **nosso momento juntas**, um mergulho, uma imersão profunda e acolhedora. Momento de aprender, praticar e se conectar comigo e com outras mulheres que estão na mesma jornada. **Imperdível!**

5. Participe da Comunidade:

Temos uma comunidade das participantes do Reconecte-se pelo Whatsapp, com vários canais para você partilhar seu progresso, tirar suas dúvidas e fazer novas amizades. Aproveite!

Link para a comunidade: [Acesse aqui](#)

6. Dedique Tempo de Qualidade para Você Mesma:

Este programa é uma oportunidade preciosa para se conectar consigo mesma. Reserve um tempo na sua agenda para as aulas e os exercícios. Este é o seu momento de autocuidado e desenvolvimento pessoal.

Sugerimos alguns roteiros para você se organizar, veja qual se encaixa melhor com a sua rotina:

- **Roteiro Intensivo:** Uma aula e um exercício por dia, completando o curso em 1 mês.
- **Roteiro Semanal:** Um módulo por fim de semana, finalizando o curso em 1 mês e meio.
- **Roteiro Fluído:** Estabeleça um prazo para finalizar todos os módulos e siga um caminho mais flexível, com a meta de concluir o curso em até 3 meses.

Estou aqui para te apoiar nessa jornada. Use os materiais, faça as atividades e, acima de tudo, cuide de você mesma. O autoconhecimento é uma viagem contínua e valiosa. **Estou animada para te ver florescer!**

Com carinho,
Shakti Janiake

Roteiro Reconecte-se

- se comprometa com sua transformação
e veja os resultados na prática -

Como fazer o curso?

- **Aulas e Exercícios:** Cada módulo é dividido em aulas e exercícios práticos. Após assistir a uma aula ou completar um exercício, marque a atividade correspondente.
- **Marcação:** Use uma caneta ou lápis para fazer um check (✓) na caixa ao lado da aula ou exercício que você completou.
- **Revisão:** Verifique seu progresso periodicamente para assegurar que você está avançando conforme planejado.
- **Notas:** Use um caderno ou aplicativo de anotações para registrar qualquer observação ou reflexão que surgir durante as aulas e exercícios. Isso pode ajudar no seu autoconhecimento e crescimento pessoal.

Sugestão de Rotina Diária

Para maximizar o seu aprendizado e garantir que você se transforme profundamente, sugerimos que você assista a uma aula e faça um exercício prático por dia. Dessa forma, você pode refletir sobre o que aprendeu e aplicar os conceitos no seu dia a dia.

Cronograma Sugerido

Dia 1

- **Módulo 0**

- Aula 1, 2 e 3: Apresentação e Orientações iniciais
- Atividade: Boas Vindas
- Atividade: Roteiro Reconecte-se
- Atividade: Caderno de Exercícios (para impressão)

- **Módulo 1**

- Aula 1: Quem Sou Eu?
- Exercício: Sua Cena

Dia 2

- **Módulo 1**

- Aula 2: Reescrevendo Sua História
- Exercício: Linha da Vida

Dia 3

- **Módulo 1**

- Aula 3: Como se Tratar Melhor Internamente
- Exercício: Escuta Interna

Dia 4

- **Módulo 1**

- Aula 4: Como se Priorizar e se Comprometer com a Sua Palavra
- Exercício: Controle de Hábitos

Dia 5

- **Módulo 1**

- Aula 5: Tendo Clareza do que Você Quer
- Exercício: Diário do Dia Ideal

Dia 6

- **Módulo 2**

- Aula 1: Quem Está a Seu Lado
- Exercício: Rede Social Afetiva

Dia 7

- **Módulo 2**

- Aula 2: Quem você escolhe estar ao seu lado
- Exercício: Quem Está ao Seu Lado



Dia 8

- **Módulo 2**

- Aula 3: Como Você é em Cada Relação
- Exercício: Como Você é em Cada Relação

Dia 9

- **Módulo 2**

- Aula 4: Como Não Levar as Coisas para o Lado Pessoal
- Exercício: Não é Pessoal

Dia 10

- **Módulo 2**

- Aula 5: Olhar Além do Bem e do Mal
- Exercício: O que Você Vê é Apenas uma Parte da História

Dia 11

- **Módulo 3**

- Aula 1: Não confundir Agradar os Outros com Ser Amada
- Exercício: Síndrome da Boazinha

Dia 12

- **Módulo 3**

- Aula 2: Quais São os Seus Limites.
- Exercício: Seus Inegociáveis

Dia 13

- **Módulo 3**

- Aula 3: Limites x Grosseria
- Exercício: Limites x Grosseria

Dia 14

- **Módulo 3**

- Aula 4: Como impor limites para pessoas difíceis e como lidar quando não respeitam os seus limites
- Exercício: Limites Desafiadores

Dia 15

- **Módulo 3**

- Aula 5: Celebrando o progresso e fortalecendo os limites para o futuro
- Exercício: Respeite seus Limites

Dia 16

- **Módulo 4**

- Aula 1: Falar em primeira pessoa, escuta aberta e compassiva
- Exercício: Comunicar para Resolver

Dia 17

- **Módulo 4**

- Aula 2: Comunicar para resolver e não para ter razão
- Exercício: Conexão Autêntica

Dia 18

- **Módulo 4**

- Aula 3: Discordar do Argumento e Não da Pessoa
- Exercício: Desconstruindo Ideias, Não Relações

Dia 19

- **Módulo 4**

- Aula 4: O que os Outros Precisam
- Exercício: Apoio ou Limites

Dia 20

- **Módulo 4**

- Aula 5: Assertividade sem Grosseria
- Exercício: Equilíbrio da Assertividade

Dia 21

- **Módulo 5**

- Aula 1: Estabelecer Suas Metas
- Exercício: Definir Prioridades

Dia 22

- **Módulo 5**

- Aula 2: Autoconhecimento um Hábito
- Exercício: Check-in Emocional

Dia 23

- **Módulo 5**

- Aula 3: Parceria de Responsabilidade
- Exercício: De Mãos Dadas



Dia 24

- **Módulo 5**
 - Aula 4: Enxergando a Nova Você
 - Exercício: Autoimagem Renovada

Dia 25

- **Módulo 5**
 - Aula 5: Co-crie sua realidade e seja protagonista na prática
 - Exercício: Termo de Compromisso

Dia 26

- **Curso Mentalidade**
 - Aula 1: Minha história com a manifestação

Dia 27

- **Curso Mentalidade**
 - Aula 2: Descobrindo o que você realmente quer
 - Exercício: O que você realmente quer

Dia 28

- **Curso Mentalidade**
 - Aula 3: Criando um plano estratégico
 - Exercício: Planejar com inteligência

Dia 29

- **Curso Mentalidade**
 - Aula 4: É possível, mas você precisa saber disso antes
 - Exercício: Nutrir-se com os seus sonhos

Dia 30

- **Curso Mentalidade**
 - Aula 5: Aprenda a confiar no todo
 - Exercício: Confiar no Todo

Orientações Finais:

Use esse roteiro como um guia para estabelecer um ritmo, se comprometer com sua transformação e se manter motivada durante o curso.

Se você não conseguir seguir a divisão dos dias, vá no seu ritmo. Mas lembre-se:

Se você não encontrar tempo para si mesma, dedicando sua energia para aprimorar suas habilidades de impor limites e se comunicar melhor, ninguém poderá fazer isso por você.

Aproveite que você deu o importante passo de se inscrever no Reconecte-se. Dedique-se para que esse seja o **início de uma grande transformação, florescendo em todos os aspectos da sua vida**. Você merece todo amor e crescimento que a vida tem a oferecer e precisa fazer sua parte para que isso aconteça!



Sua cena

- uma forma poética e criativa de olhar
para você mesma -

Responda de forma livre e criativa, sem se preocupar com certo ou errado:

Nome (incluindo todos os nomes pelos quais você é chamada):

Endereço (passado, presente, futuro):

Idade -

Estou na idade em que...

Do que você gosta -

Local:

Hora:

Clima:

Cor:

Som:

Cheiro:

Gosto:

Descreva o mundo como o vê -

Interno:

Externo:

Seu arrependimento:

Seu orgulho:

Seus apegos -

Animados:

Inanimados:

Seus desejos:

1:

2:

3:



Linha da Vida

- entender o que foi para criar com mais liberdade o que será -

Cada experiência da nossa vida faz parte de quem somos, e dar sentido a essa jornada é essencial para o nosso crescimento e reconexão com quem realmente somos.

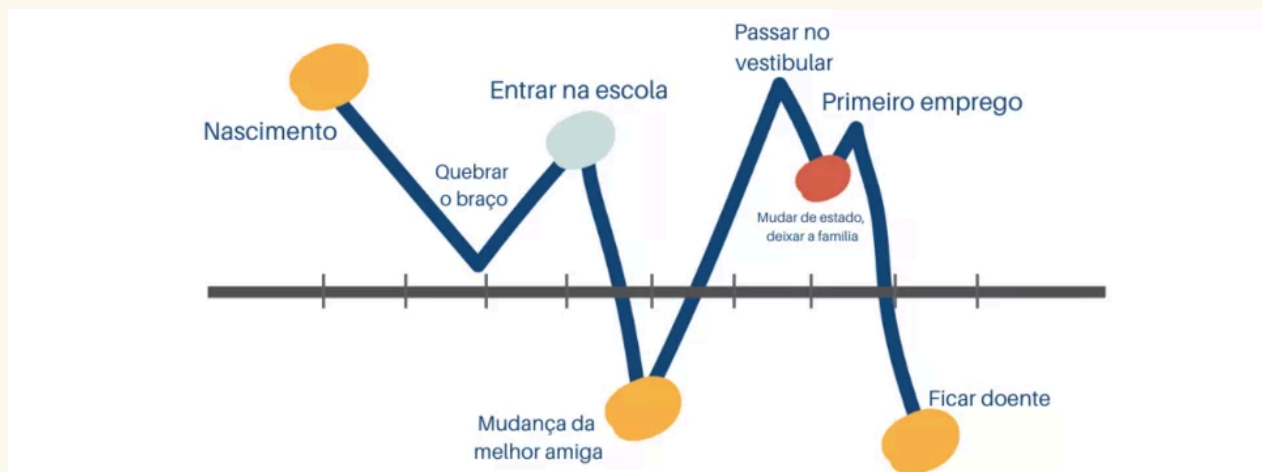
Objetivo

Esta atividade tem como objetivo ajudá-la a refletir sobre sua trajetória de vida, identificando e compreendendo os eventos significativos que contribuíram para sua formação pessoal. Ao organizar e dar sentido à sua história, você poderá perceber padrões, aprender com experiências passadas e crescer como pessoa.

Instruções

- **Preparação da Linha do Tempo:**
 - Pegue uma folha sulfite e posicione-a na horizontal.
 - Desenhe uma linha reta no meio da folha, de ponta a ponta, representando a passagem do tempo desde o seu nascimento até o dia atual.
- **Identificação dos Momentos Marcantes:**
 - A partir do início da linha (seu nascimento), desenhe uma segunda linha que suba e desça ao longo do tempo, criando picos e vales para representar momentos significativos de sua vida.
 - Tente manter a caneta sempre na superfície da folha enquanto desenha essa linha, começando no nascimento e encerrando no dia atual.
- **Descrição dos Eventos:**
 - Nos pontos mais altos (picos) e mais baixos (vales) dessa segunda linha, desenhe ou escreva algo que identifique os eventos ou períodos que esses picos e vales representam.
 - Pode ser um desenho, uma palavra ou uma frase curta que ajude a recordar e entender a importância desse momento em sua história.

Exemplo



Reflexão Final

Após concluir sua linha do tempo, reserve um momento para observar os picos e vales que você desenhou. Pergunte a si mesma:

- Quais foram os momentos mais marcantes e por quê?
- Como esses eventos influenciaram quem você é hoje?
- Que padrões ou temas recorrentes você pode identificar em sua história?

Conclusão

Esta atividade não é apenas um exercício de recordação, mas uma oportunidade para você se reconectar com seu passado e compreender melhor o seu presente. Ao dar sentido à sua história, você poderá identificar pontos de crescimento, reconhecer suas conquistas e desafios, e se preparar para um futuro mais consciente e alinhado com seus valores e objetivos pessoais.

Escuta Interna

- observe seu diálogo interno para melhorar sua relação com você mesma -

Objetivo:

Este exercício tem como objetivo ajudar você a observar e melhorar sua fala interna, promovendo um relacionamento mais positivo e saudável consigo mesma.

Material Necessário:

- Um caderno ou diário
- Caneta ou lápis

Preparação

- Pegue seu caderno ou diário.
- Encontre um local tranquilo onde possa refletir sem interrupções.

Divida o Dia em Períodos

- Divida seu dia em três períodos principais: manhã, tarde e noite.
- Reserve alguns minutos em cada período para refletir e registrar suas observações.

Reflexão da Manhã

- Ao acordar, antes de começar suas atividades diárias, sente-se em um lugar tranquilo por 5-10 minutos.
- Feche os olhos e preste atenção à sua fala interna. Pergunte-se:
 - Como estou me sentindo ao iniciar o dia?
 - Quais são os meus primeiros pensamentos?
 - Minha fala interna é positiva, neutra ou negativa?
- Anote suas observações no diário.

Reflexão da Tarde

- Durante a pausa do almoço ou em um momento de descanso, reserve 5-10 minutos para a reflexão.
- Feche os olhos e observe sua fala interna. Pergunte-se:
 - Como está sendo o meu dia até agora?
 - Que tipo de pensamentos estou tendo sobre mim mesma e minhas atividades?
 - Estou sendo crítica ou compassiva comigo mesma?
- Anote suas observações no diário.

Reflexão da Noite

- Antes de dormir, reserve 5-10 minutos para a reflexão final do dia.
- Feche os olhos e revise mentalmente seu dia. Pergunte-se:
 - Como foi o meu dia em geral?
 - Que tipo de fala interna predomina ao refletir sobre o dia?
 - Como posso melhorar minha fala interna para amanhã?
- Anote suas observações no diário.

Análise Semanal

- Ao final de cada semana, reserve um tempo para revisar suas anotações.
- Observe padrões na sua fala interna. Pergunte-se:
 - Existem momentos do dia em que minha fala interna é mais negativa?
 - Que situações ou atividades influenciam minha fala interna?
 - Quais estratégias posso adotar para melhorar meu relacionamento comigo mesma?



Dicas para Melhorar a Fala Interna

- **Pratique a autocompaixão:** trate-se com a mesma gentileza que você trataria um amigo querido.
- **Reenquadre pensamentos negativos:** substitua pensamentos negativos por versões mais positivas e realistas.
- **Agradecimento diário:** anote três coisas pelas quais você é grata a cada dia, ajudando a cultivar uma perspectiva mais positiva.

Conclusão

O exercício de Escuta Interna é uma ferramenta poderosa para melhorar sua auto-percepção e fortalecer seu relacionamento consigo mesma. Com a prática contínua, você poderá transformar sua fala interna, promovendo um bem-estar emocional mais profundo e duradouro.

Observação: esse exercício pode ser adaptado conforme suas necessidades e disponibilidade. O importante é manter a consistência e honestidade no processo de auto-reflexão. Boa prática!





CONTROLE DE Hábitos

	S	T	Q	Q	S	S	D
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Diário do Dia Ideal

- nutra seus sonhos e se conecte com sua melhor versão -

Objetivo:

O "Diário do Dia Ideal" tem como objetivo te conectar com os seus sonhos mais profundos. Ao nutrir e cultivar seus sonhos, você reconhece e exerce sua autenticidade, direcionando-se para a sua melhor versão. Este exercício vai fortalecer sua visão de uma vida plena e satisfatória, ajudando-a a identificar o que realmente importa para você e a tomar ações concretas para alcançar esses objetivos.

Instruções:

1. Preparação

- Encontre um local tranquilo onde você possa escrever sem interrupções.
- Separe um diário ou um caderno especial para este exercício, ou, se preferir, utilize um documento digital.

2. Visualização

- Feche os olhos por alguns minutos e imagine que você está vivendo a vida dos seus sonhos. Pense em todos os detalhes que compõem o seu "dia ideal". Como você se sente? O que você vê ao seu redor? Quem está com você? O que você faz ao longo do dia?

3. Escrita

- Abra os olhos e comece a escrever no seu diário pessoal, como se estivesse ao final desse dia ideal. Seja o mais detalhado possível, incluindo tanto os conteúdos internos quanto externos, se desejar.

Sugestões:

- Relate seus sentimentos e sensações ao longo do dia. Como você se sentiu ao acordar? Durante suas atividades? No final do dia?

- Descreva os acontecimentos e fatos que marcaram seu dia. Onde você esteve? Com quem você interagiu? Quais foram as atividades ou eventos significativos?

- Fale sobre os seus planos e projetos futuros. O que você está construindo? Quais são os próximos passos para continuar vivendo essa vida dos seus sonhos?

- Descreva como você está se preparando para alcançar esses objetivos. Quais recursos e habilidades você está desenvolvendo? Quais são as próximas ações que você pretende tomar?

4. Reflexão final

- Ao finalizar sua escrita, leia o que escreveu e reflita sobre os sentimentos e insights que surgiram. Como essa visão da sua vida ideal se alinha com sua vida atual? O que você pode começar a fazer hoje para se aproximar dessa realidade?

Dica:

Faça desse exercício um hábito regular, escrevendo semanalmente ou mensalmente. Observe as mudanças em suas percepções e sonhos ao longo do tempo e use essas reflexões para guiar suas ações diárias.

Lembre-se, este é um espaço seguro e seu. Não há certo ou errado, apenas a expressão genuína dos seus desejos e a construção consciente de uma vida autêntica e satisfatória.



Rede Social Afetiva

- o que as suas relações mostram sobre você -

Objetivo:

A Dinâmica da Rede Social tem como objetivo proporcionar uma visualização clara das suas relações pessoais, te ajudando a refletir sobre a qualidade e a intensidade dessas conexões. A atividade vai aumentar a sua consciência sobre os padrões de comportamento nas relações, te auxiliar a identificar recursos disponíveis e não utilizados, e te fazer refletir sobre os motivos que você tem para ser grata pelo quem tem hoje e caminhar na direção do que precisa ser melhor cultivado e nutrido.

Instruções:

1. Composição da Rede

- Desenhe um círculo no centro de uma folha de papel e escreva seu nome dentro dele (exemplo na última folha).
- A partir deste círculo central, desenhe linhas que formem círculos menores. Cada círculo representa uma área da sua rede social (amigos, familiares, colegas de trabalho/estudo, membros da comunidade).
- Dentro de cada círculo, escreva o nome das pessoas que fazem parte dessa área da sua vida hoje.

2. Coloração das Relações

- Escolha um conjunto de cores diferentes. Cada cor deve representar um sentimento específico em relação à pessoa da sua rede (por exemplo, vermelho para relações estressantes, verde para relações confortáveis, azul para relações distantes, amarelo para relações felizes).
- Pinte cada nome com a cor que melhor representa como você se sente em relação àquela pessoa no momento atual.

3. Reflexão por Categoria

- Amigos:

Quão íntima você se sente dos seus amigos? Esta intimidade tem aumentado ou diminuído com o tempo?

- Família:

Você observa algum padrão de comportamento comum na relação com os membros da sua família? Este padrão se repete em relações fora da sua família?

- Comunidade:

Quais recursos estão disponíveis na sua rede comunitária atualmente (serviços e profissionais de saúde, equipamentos de lazer e esporte, recursos culturais, vizinhança, centros religiosos)? Você tem utilizado esses recursos? Poderia utilizá-los melhor?

- Trabalho/Estudo:

Como você se sente em relação às pessoas que trabalham/estudam com você? Você se sente à vontade? Sente alguma pressão? Essas relações são motivo de estresse?

4. Reflexão Geral

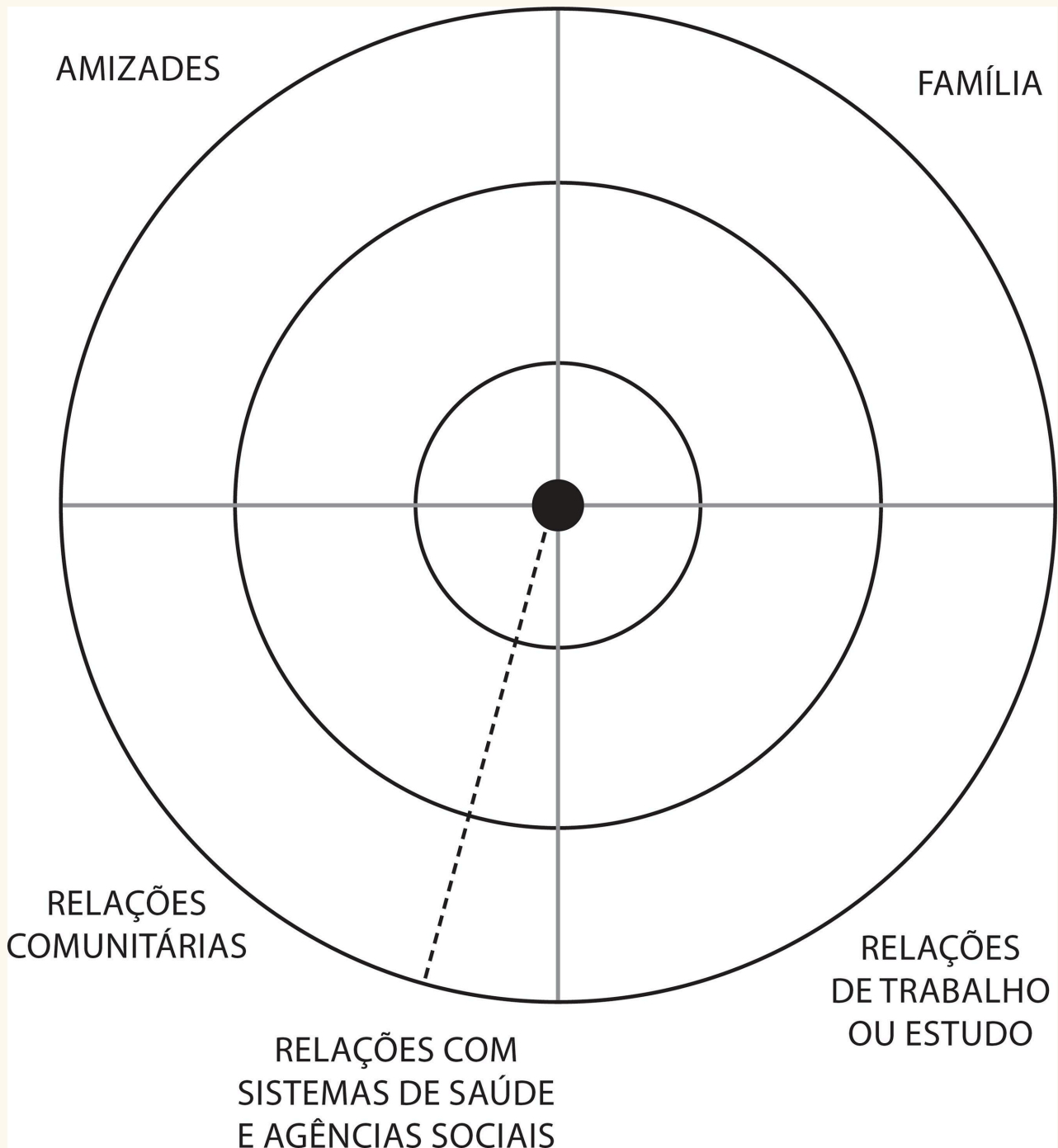
Olhe para a sua rede e reflita:

- Qual a sensação que sua rede te traz?
- O que você sente que falta nela?
- Que recursos existem que não estão sendo utilizados?
- Que diferença faz na prática você centrar o olhar no que falta ou nos recursos não utilizados?
- Vendo a sua rede como um todo, pelo que você é grata?

Considerações Finais

Ao concluir a atividade escreva seus insights no seu diário. Através desta dinâmica você vai desenvolver uma compreensão mais profunda das suas relações e encontre maneiras de melhorar sua rede de suporte, além de reconhecer e valorizar os aspectos positivos que já possui.

Exemplo de desenho da rede:



Quem está ao seu lado

- como suas relações te influenciam -

Objetivo:

Este exercício vai te fazer refletir sobre as escolhas das pessoas que você mantém próximas, e como essas influências afetam sua vida, tanto positivamente quanto negativamente.

Parte 1: Identificação

Lista de Relações:

- Faça uma lista das cinco pessoas mais próximas de você atualmente. Essas podem ser familiares, amigos, colegas de trabalho, ou outras pessoas significativas em sua vida.

Parte 2: Análise

Influências Positivas:

Ao lado de cada nome, escreva pelo menos três aspectos positivos que essa pessoa traz para sua vida. Considere como essas qualidades te ajudam a crescer, te trazem alegria, ou contribuem para seu bem-estar geral.

- Exemplo:
 - Nome: João. É uma fonte de apoio emocional. Compartilha interesses comuns, o que torna nosso tempo juntos agradável.

Influências Negativas:

Ao lado de cada nome, escreva pelo menos dois aspectos negativos que essa pessoa pode trazer para sua vida. Considere comportamentos tóxicos, hábitos que podem te prejudicar, ou situações que te deixam desconfortável.

- Exemplo:
 - Nome: João. Às vezes é muito crítico, o que pode abalar minha confiança. Tende a ser pessimista, o que pode influenciar minha perspectiva.

Parte 3: Reflexão

Impacto Geral:

- Releia suas análises positivas e negativas para cada pessoa. Reflita sobre o equilíbrio entre esses aspectos. Algumas perguntas para guiar essa reflexão:
 - O que pesa mais, os aspectos positivos ou negativos?
 - Como essas influências estão moldando sua vida atualmente?
 - Existe algum padrão nas influências negativas que você identificou?

Ação:

- Com base na sua reflexão, considere:
 - Alguma relação precisa ser ajustada? Como você pode abordar isso?
 - Existe alguém que você deveria se distanciar para preservar seu bem-estar?
 - Existem maneiras de melhorar ou fortalecer as influências positivas?

Parte 4: Planejamento Futuro

Plano de Ação:

Descreva pelo menos três ações concretas que você pode tomar para melhorar suas relações e a influência que elas têm sobre você. Seja específica e prática.

- Exemplo:
 - Ter uma conversa franca com João sobre o impacto das críticas constantes.
 - Passar mais tempo com pessoas que me apoiam emocionalmente.
 - Participar de atividades que me conectem com influências positivas novas.

Reflexão Final

Reserve um tempo para refletir sobre como você se sente após concluir este exercício. Escreva algumas linhas sobre o que você aprendeu sobre si mesma e sobre suas relações. Como isso pode influenciar suas escolhas e ações futuras?

Como você é em cada relação

- como suas relações te convidam a expressar diferentes aspectos de você mesma -

Objetivo:

Este exercício ajuda você a observar e refletir sobre como se comporta e se sente em diferentes tipos de relações, identificando padrões e mudanças no seu comportamento e emoções ao interagir com as pessoas na sua vida.

Instruções:

- **Escolha Suas Principais Relações:** liste as principais relações em sua vida. Isso pode incluir familiares (pai, mãe, irmãos), amigos próximos, parceiros românticos, colegas de trabalho e até você mesma.
- **Observe e Anote:** durante uma semana, observe seu comportamento e sentimentos em cada uma dessas relações. Utilize seu diário ou caderno para anotar suas observações. Responda às seguintes perguntas para cada relação:
 - Qual é a natureza desta relação? (ex.: familiar, amizade, profissional, romântica)
 - Como você se sente quando está com essa pessoa? (ex.: feliz, segura, ansiosa, confortável)
 - Como você se comporta nessa relação? (ex.: mais aberta, mais reservada, mais protetora, mais dependente)
 - Quais são os temas ou tópicos mais comuns que surgem nas conversas? (ex.: trabalho, emoções, eventos passados, planos futuros)
 - Quais são os padrões de comunicação? (ex.: você fala mais, ouve mais, há equilíbrio)
 - Quais são os valores e interesses que você compartilha com essa pessoa?

- **Identifique Padrões:** após uma semana, revise suas anotações e procure identificar padrões. Responda às seguintes perguntas:
 - Quais aspectos de sua personalidade permanecem iguais em todas as relações?
 - O que muda de uma relação para outra?
 - Em quais relações você se sente mais você mesma?
 - Em quais você sente a necessidade de mudar seu comportamento ou emoções?
 - Quais relações são mais satisfatórias e por quê?

Reflexão Escrita

Escreva uma reflexão de 1 a 2 páginas sobre suas descobertas. Considere:

- Como suas diferentes relações influenciam quem você é e como você age.
- O que você aprendeu sobre si mesma ao observar essas relações.
- Alguma mudança que você gostaria de fazer em seu comportamento ou em suas relações.

Quizz de Auto-reflexão

Responda às seguintes perguntas para consolidar suas reflexões:

- Qual relação você considera mais desafiadora e por quê?
- Em qual relação você sente que pode ser mais autêntica?
- Qual relação te traz mais alegria e satisfação?
- Há alguma relação que você gostaria de melhorar? Como você pode começar a fazer isso?

Finalização

Revise suas anotações e reflexões regularmente para perceber como suas relações evoluem com o tempo. Lembre-se de que a auto-reflexão é um processo contínuo e que o autoconhecimento adquirido pode ser uma ferramenta poderosa para melhorar suas relações e seu bem-estar emocional.

Não é pessoal

- nem tudo é sobre você, e isso é libertador! -

Parte 1: Escrita Terapêutica

- **Identifique os Gatilhos**

- Escreva sobre três situações recentes em que você se sentiu pessoalmente afetada por algo que alguém disse ou fez.
- Descreva a situação, as pessoas envolvidas e os seus sentimentos.

- **Reflexão sobre as Intenções dos Outros**

- Para cada situação que você listou, escreva um parágrafo sobre as possíveis intenções da outra pessoa. Considere a possibilidade de que a ação ou comentário não tenha sido um ataque pessoal.

- **Análise das Suas Reações**

- Pense e escreva sobre como você reagiu a essas situações. Suas reações foram proporcionais ao evento? Como essas reações influenciaram a situação ou seu relacionamento com a outra pessoa?

- **Reescrevendo a História**

- Reescreva cada uma das situações, imaginando uma versão em que você não levou as ações ou palavras para o lado pessoal. Como você poderia ter reagido de forma diferente? Como isso poderia ter mudado o desenrolar da situação?

- **Lições Aprendidas**

- Finalize escrevendo três lições que você aprendeu sobre como não levar as coisas para o lado pessoal. Quais são as novas estratégias que você pode aplicar no futuro?

Parte 2: Quiz de Auto Reflexão

Responda as seguintes perguntas e atribua uma nota de 1 a 5 para cada afirmação, usando a escala abaixo:

- 1 = **Discordo Totalmente:** Não me identifico.
- 2 = **Discordo:** Raramente me identifico.
- 3 = **Neutro:** Às vezes me identifico.
- 4 = **Concordo:** Geralmente me identifico.
- 5 = **Concordo Totalmente:** Me identifico completamente.

1. Sinto que outras pessoas me atacam pessoalmente quando fazem críticas. Nota: ____
2. Tenho dificuldade em separar o que os outros dizem de quem eu sou como pessoa. Nota: ____
3. Fico ruminando sobre o que os outros disseram por muito tempo. Nota: ____
4. Reajo imediatamente e emocionalmente quando sinto que fui desrespeitado. Nota: ____
5. Tenho consciência de que as ações dos outros geralmente refletem mais sobre eles do que sobre mim. Nota: ____

Análise do Resultado

- Some sua pontuação total.
 - 5-10: Você raramente leva as coisas para o lado pessoal. Continue praticando a empatia e a autoconsciência.
 - 11-15: Às vezes, você pode se sentir pessoalmente atacada. Trabalhe na distinção entre crítica construtiva e ataques pessoais.
 - 16-20: Você frequentemente leva as coisas para o lado pessoal. Considere técnicas de autocuidado e reflexão para melhorar essa área.

Parte 3: Prática Diária

- **Diário de Reflexão**

- registre no seu diário situações que poderiam ser interpretadas como pessoais. Escreva diariamente sobre o que aconteceu, como você se sentiu, como reagiu e como gostaria de reagir no futuro.

- **Ações de Autocuidado**

- Liste atividades que você pode fazer para cuidar de si mesma emocionalmente. Pode ser um passeio ao ar livre, meditação, conversar com uma amiga, praticar um hobby, etc.

- **Feedback Positivo**

- Toda semana, escreva sobre três coisas positivas que alguém fez por você ou disse a você. Isso ajudará a equilibrar a percepção de interações negativas.

Conclusão

Este exercício de auto reflexão é uma ferramenta poderosa para ajudar você a não levar as coisas para o lado pessoal. Ao identificar gatilhos, refletir sobre as intenções dos outros, analisar suas reações, e praticar a transformação emocional através da escrita e auto observação, você pode desenvolver uma abordagem mais equilibrada e saudável nas interações pessoais.



O que você vê é apenas uma parte da história

Objetivo

Desenvolver empatia e compreensão, reconhecendo que as experiências das outras pessoas são mais profundas e complexas do que aquilo que vemos por fora.

Atividade de Arte Terapia

1. Materiais Necessários:

- Papel de desenho ou uma tela.
- Tintas, lápis de cor, canetas ou qualquer outro material artístico de sua escolha.

2. Desenho da Superfície e Profundidade

Divida a folha de papel em duas partes:

- Na parte superior, desenhe o que as pessoas costumam ver de você. Pode ser um autorretrato, um símbolo ou qualquer imagem que represente sua "superfície".
- Na parte inferior, desenhe o que as pessoas não vêem, representando suas emoções, pensamentos, e desafios internos. Use cores, formas e símbolos que melhor expressem essas partes ocultas.

3. Reflexão: escreva um pequeno texto explicando seu desenho e guarde-o como um lembrete da importância de reconhecer a profundidade das experiências humanas.



Quizz de Auto-observação

Responda as seguintes perguntas com sinceridade:

- Quantas vezes por semana você reflete sobre os sentimentos e desafios das pessoas ao seu redor?
 - a. ☐ Nunca
 - b. ☐ Raramente
 - c. ☐ Algumas vezes
 - d. ☐ Frequentemente
- Quando você percebe que alguém está chateado, como costuma reagir?
 - a. ☐ Suponho que já sei o motivo.
 - b. ☐ Pergunto como posso ajudar.
 - c. ☐ Ignoro, achando que não é da minha conta.
 - d. ☐ Faço uma suposição e sigo em frente.
- Com que frequência você faz um esforço consciente para entender o ponto de vista de outra pessoa durante uma conversa?
 - a. ☐ Nunca
 - b. ☐ Raramente
 - c. ☐ Algumas vezes
 - d. ☐ Frequentemente
- Quando alguém compartilha um problema pessoal, você tende a...
 - a. ☐ Oferecer conselhos sem ouvir muito.
 - b. ☐ Ouvir com atenção antes de dizer qualquer coisa.
 - c. ☐ Mudar de assunto para algo mais leve.
 - d. ☐ Minimizar o problema, achando que não é tão sério.
- Quão bem você acha que entende as pessoas próximas a você?
 - a. ☐ Não entendo muito bem.
 - b. ☐ Entendo um pouco.
 - c. ☐ Entendo bem.
 - d. ☐ Entendo profundamente.

Resultado:

- **Maioria das respostas A:** Você pode estar menos atenta às necessidades e sentimentos das pessoas ao seu redor. Talvez seja um bom momento para refletir sobre como você pode melhorar suas habilidades de empatia e comunicação.
- **Maioria das respostas B:** Você tem algum nível de consciência dos sentimentos dos outros, mas pode não estar se envolvendo ou se conectando tanto quanto poderia. Tente se abrir um pouco mais para entender as emoções das pessoas ao seu redor.
- **Maioria das respostas C:** Você demonstra uma boa compreensão e empatia em relação às pessoas ao seu redor. Continue desenvolvendo essas habilidades para criar conexões mais profundas e significativas.
- **Maioria das respostas D:** Você tem uma forte capacidade de entender e se conectar com os sentimentos das pessoas próximas a você. Suas habilidades de empatia são bem desenvolvidas, o que é uma grande qualidade em suas relações.

Reflexão e Compromisso

- Escreva uma breve reflexão sobre como você pode melhorar sua capacidade de compreender os outros.
- Comprometa-se com uma ação específica que você tomará para ser mais empática e compreensiva na próxima semana.

Conclusão

Este exercício é uma forma de ampliar sua visão e compreensão sobre as experiências dos outros, reconhecendo que o que vemos é apenas uma pequena parte da história completa. Ao praticar a empatia e a autorreflexão, podemos melhorar nossas relações e nos tornar uma fonte de apoio mais significativa para aqueles ao nosso redor.

Síndrome da Boazinha

- como não confundir agradar os outros com ser amada -

Objetivo

Refletir sobre a importância de manter um equilíbrio saudável entre ser generosa com os outros e cuidar de si mesma. Explorar a diferença entre agradar e ser verdadeiramente amada.

Instruções

Preparação do Ambiente:

- Encontre um local tranquilo onde você não será interrompida.
- Pegue seu diário ou celular para escrever.
- Reserve pelo menos 30 minutos para este exercício.

Respire e Centre-se:

- Feche os olhos e respire profundamente algumas vezes.
- Foque na sua respiração e permita-se relaxar.

Exploração Escrita Terapêutica:

- Divida sua escrita em três partes, conforme as instruções abaixo.
- Escreva sem censura, deixando os pensamentos fluírem livremente.

Parte 1: Identificação dos Comportamentos

Perguntas para Guiar a Escrita:

- Em quais situações você percebe que tende a agradar os outros?
- Como você se sente nessas situações?
- Quais são os comportamentos específicos que você adota para agradar os outros?

Exemplo de Escrita:

- "Percebo que tento agradar os outros quando estou em um grupo novo ou no trabalho. Sinto uma vontade enorme de ser aceita e isso me faz ceder, mesmo quando não concordo. Por exemplo, fico quieta em discussões, mesmo tendo algo importante a dizer, porque tenho medo de desagradar."

Parte 2: A Busca por Amor e Aceitação

Perguntas para Guiar a Escrita:

- Por que você acha que agradar os outros é necessário para ser amada?
- Como você define ser amada?
- Reflita sobre um momento em que você se sentiu verdadeiramente amada. Como foi essa experiência? Agradar os outros foi necessário nesse contexto?

Exemplo de Escrita:

- "Acho que agradar os outros é necessário para ser amada porque, desde pequena, aprendi que ser boazinha trazia elogios e aprovação. Para mim, ser amada significa ser aceita e valorizada por quem realmente sou, sem precisar fingir ou agradar. Lembro de uma vez em que me senti realmente amada: estava com meus amigos mais próximos, sendo eu mesma, sem precisar impressioná-los. Eles me aceitaram e me amaram do jeito que sou, com todas as minhas imperfeições."

Parte 3: Reestruturação de Crenças e Comportamentos

Perguntas para Guiar a Escrita:

- Como você pode começar a distinguir entre agradar os outros e buscar amor genuíno?
- Quais comportamentos ou pensamentos você gostaria de mudar para viver de acordo com essa nova compreensão?
- Escreva uma carta para você mesma, incentivando-a a valorizar sua autenticidade e a buscar amor verdadeiro em vez de aprovação superficial.

Exemplo de Escrita:

- "Para saber se estou agradando os outros ou buscando amor de verdade, preciso começar a me perguntar se estou fazendo o que realmente quero e acredito. Quero parar de ceder tão fácil nas discussões e de aceitar tudo que me pedem. Quero ser mais firme e verdadeira. Carta para mim mesma: "Querida [Seu Nome], você merece ser amada por quem você é. Não precisa agradar os outros para ser valorizada. Seja você mesma e acredite que o amor verdadeiro virá de quem aceita e aprecia sua verdadeira essência."

Finalização

- Reflexão Final: Releia o que você escreveu e veja se nota algum padrão ou insight importante.
- Ação: Pense em uma ação concreta que você pode fazer nesta semana para começar a aplicar essa nova compreensão na sua vida.

Este exercício é para te ajudar a refletir sobre a Síndrome da Boazinha e a diferença entre agradar os outros e ser verdadeiramente amada. Seja honesta e gentil consigo mesma durante o processo.

Inspirações

"A necessidade de agradar aos outros é uma forma de aprisionamento emocional que nos impede de viver de forma autêntica." — Brené Brown

"Quando o foco está em agradar os outros, sacrificamos nossa própria autenticidade e, com ela, a possibilidade de sermos genuinamente amados." — Nathaniel Branden

"Aqueles que buscam a aprovação externa perdem sua paz interior." — Lao Tzu

"A pressão para agradar leva a uma desconexão de quem realmente somos e do que realmente desejamos." — Gabor Maté

O que é inegociável para você?

- saber os seus limites para conseguir respeitá-los -

Objetivo

Explorar e definir seus limites pessoais e o que é inegociável em diferentes áreas da sua vida, promovendo autoconhecimento e clareza sobre suas prioridades e valores.

Materiais Necessários

- Papel e caneta (ou um dispositivo para escrever, como um computador ou tablet)
- Um espaço tranquilo onde você possa refletir sem interrupções
- Materiais para arte terapia, como tintas, lápis de cor, marcadores e papel

Parte 1: Reflexão Escrita

• Preparação:

Encontre um local tranquilo onde você possa se concentrar. Respire fundo algumas vezes para relaxar e se conectar com o momento presente.

• Exploração das Áreas da Vida:

Em uma folha de papel ou documento digital, crie uma lista com os seguintes setores da vida:

- Pessoal
- Profissional
- Relacionamentos (familiares, amigos, parceiros)
- Saúde (física e mental)
- Financeiro
- Espiritualidade/Questões existenciais
- Lazer/Tempo Livre

Definição de Limites:

- Para cada setor listado, responda às seguintes perguntas:
 - Quais são meus limites?
 - O que eu não aceito ou tolero de jeito nenhum?
 - O que me faz sentir exausta?
 - Como sei que estão passando dos meus limites?
 - O que é inegociável para mim?
 - Quais valores e princípios eu nunca abro mão?
 - O que é essencial pra minha felicidade e bem-estar nessa área?
 - O que preciso pra me sentir respeitada e valorizada?
- **Reflexão Profunda:**

Tire um tempo pra refletir sobre suas respostas. Escreva sem filtro, deixe fluir. Permita-se explorar sentimentos e experiências que vierem à tona enquanto escreve.

Parte 2: Arte terapia

Criação de um Mapa Visual

- Pegue os materiais de arte terapia.
- Desenhe um grande círculo no meio de uma folha de papel.
- Divida o círculo em segmentos, como se fosse uma pizza, com cada segmento representando um setor da vida listado na Parte 1.

Expressão Criativa:

- Dentro de cada segmento, use palavras, desenhos, símbolos e cores para representar seus limites e o que é inegociável.
- Permita-se ser criativa. Não se preocupe com a estética, mas sim com a expressão de seus sentimentos e pensamentos.

Análise Visual:

- Dê uma olhada no seu mapa visual. Que padrões você vê? Tem algum setor onde seus limites são mais rígidos ou flexíveis? Como os diferentes setores se conectam e se influenciam?

Parte 3: Reflexão final

Depois de terminar a escrita e/ou arte terapia, escreva um resumo do que descobriu: Quais foram as maiores surpresas? O que você aprendeu sobre você mesmo(a)? Como pode usar esse conhecimento no seu dia a dia?

Escolha pelo menos uma coisa prática que você pode fazer para respeitar seus limites e o que é inegociável em cada área da sua vida. Comprometa-se a colocar essas ações em prática e volte a este exercício de vez em quando para ajustar conforme necessário.

Limites x Grosseria

- ser assertiva e não rude ao colocar seus limites -

Objetivo

Esse exercício vai te ajudar a entender a diferença entre estabelecer limites saudáveis e ser grosseira, além de desenvolver sua habilidade de comunicar seus limites de maneira clara e respeitosa.

Reflexão Inicial

- Encontre um lugar tranquilo onde você possa se concentrar sem interrupções.
- Respire profundamente algumas vezes para se acalmar e centrar seus pensamentos.

Explorando Limites e Grosseria

- Escreva sobre uma situação recente em que você precisou estabelecer um limite. Descreva o que aconteceu, quem estava envolvido e como você se sentiu.
- Responda às seguintes perguntas:
 - Como você expressou seu limite?
 - A outra pessoa respeitou seu limite? Como reagiu?
 - Você sentiu que foi respeitosa ou se percebeu sendo grosseira? Por quê?
 - Como você gostaria de ter lidado com a situação?

Diálogo Externo

- Imagine que você precisa comunicar um limite a alguém de forma respeitosa. Escreva um diálogo fictício onde você expressa esse limite sem ser grosseira.
 - Exemplo:
 - Você: Eu entendo que você precisa da minha ajuda, mas neste momento estou sobrecarregada. Podemos marcar um horário amanhã para resolver isso?
 - Outra Pessoa: Claro, obrigada por me avisar.

Revisão e Reflexão:

- Releia o que escreveu e reflita sobre as diferenças entre os dois diálogos.
- Pense em como você pode aplicar essa abordagem em situações futuras.

Compromisso com a Prática:

- Comprometa-se a praticar a comunicação assertiva de limites na sua vida diária.
- Escreva uma afirmação que você pode usar como lembrete:
 - "Eu posso estabelecer limites saudáveis de forma respeitosa e gentil, cuidando de mim mesma e dos outros."

Conclusão

Esse exercício de escrita terapêutica te ajuda a diferenciar limites e grosseria, oferecendo um espaço seguro para praticar e refinar suas habilidades de comunicação. Com o tempo, você se sentirá mais confiante em estabelecer limites de forma saudável e respeitosa.

Quiz: "Estabelecendo Limites de Forma Saudável"

Objetivo:

Este quiz ajuda a identificar se você está estabelecendo limites de forma assertiva ou se está sendo percebida como grosseira. Ele oferece feedback e dicas práticas para melhorar suas habilidades de comunicação.

Perguntas:

1. Quando alguém faz um pedido que você não pode atender, como você geralmente responde?
 - a) Ignoro ou evito a pessoa.
 - b) Digo "não" de forma direta e firme, mas educada.
 - c) Digo "não" de maneira rude ou sarcástica.

- Se você está desconfortável em uma situação social, o que você faz?
 - a) Fico quieta e não digo nada.
 - b) Explico meus sentimentos de forma clara e busco uma solução.
 - c) Faço comentários irritados ou deixo o local abruptamente.
- Como você comunica suas necessidades no trabalho ou estudo?
 - a) Não comunico minhas necessidades e acabo sobrecarregada.
 - b) Falo abertamente sobre minhas necessidades e busco compromissos.
 - c) Faço exigências e reclamo quando algo não sai como eu quero.
- Se alguém ultrapassa seus limites pessoais, você:
 - a) Deixa passar e se sente ressentida.
 - b) Conversa com a pessoa e estabelece seus limites de forma respeitosa.
 - c) Reage de maneira explosiva ou defensiva.
- Como você se sente após estabelecer um limite?
 - a) Culpada e ansiosa.
 - b) Aliviada e em paz.
 - c) Irrada ou vingativa.

Resultados:

- Maioria a): Você pode estar evitando conflitos, o que pode levar ao ressentimento e à frustração. Tente ser mais assertiva e clara ao comunicar seus limites.
- Maioria b): Você está estabelecendo limites de maneira saudável e respeitosa. Continue praticando essa habilidade.
- Maioria c): Você pode estar sendo percebida como grosseira. Trabalhe para expressar seus limites de forma mais calma e respeitosa.

Conclusão:

Este quizz ajuda a refletir sobre suas práticas atuais e oferece orientações para melhorar sua capacidade de estabelecer limites de forma saudável e respeitosa.

Limites Desafiadores

- como impor limites para pessoas difíceis -

Objetivo

Este exercício tem como foco ajudá-la a se aprofundar no entendimento emocional e mental dos desafios que enfrenta ao impor limites. Ao explorar suas respostas emocionais e cognitivas a essas situações, você desenvolverá resiliência e ferramentas para reforçar seus limites de forma saudável, mesmo diante de pressões e situações complicadas. O objetivo é fortalecer sua autoconfiança e resgatar o poder de ser fiel a si mesma.

Exploração Emocional e Cognitiva

- **Quais são os pensamentos automáticos que surgem quando alguém desrespeita seus limites?**
 - Reflita sobre os pensamentos que vêm à sua mente quando você sente que seus limites estão sendo ultrapassados. São pensamentos como "eu não consigo me impor", "eles vão me odiar", ou "é melhor eu ceder"? Entender esses padrões ajuda a identificar crenças limitantes que enfraquecem seu posicionamento.
- **Como o desrespeito aos seus limites afeta sua autoestima e confiança?**
 - Descreva como você se sente sobre si mesma quando percebe que seus limites não são respeitados. Esses momentos fazem você se sentir menos confiante ou duvidar de seu valor? Esse reconhecimento é essencial para mudar a forma como você se posiciona no futuro.
- **Quais emoções você tenta evitar ao não impor seus limites?**
 - Explore as emoções que você tenta evitar, como o medo de ser rejeitada, a culpa por desagradar ou o desconforto de um confronto. Ao reconhecer essas emoções, você poderá começar a enfrentá-las de forma mais consciente.

Reforçando sua Resiliência Interna

- **Práticas diárias de autocuidado que fortalecem sua confiança**
 - Reflita sobre hábitos que você pode desenvolver para cuidar de si mesma e fortalecer sua resiliência emocional, como meditação, afirmações positivas ou exercícios físicos. Pequenas práticas diárias ajudam a construir sua confiança e reforçam sua capacidade de impor limites.
- **Como você pode transformar as situações desafiadoras em oportunidades de crescimento pessoal?**
 - Pense em como os momentos em que seus limites são testados podem ser oportunidades para desenvolver habilidades importantes, como assertividade, paciência ou compaixão por si mesma. Isso muda sua perspectiva, transformando o desafio em aprendizado.
- **Desenvolva uma lista de afirmações para se apoiar em momentos desafiadores**
 - Crie algumas frases de apoio para lembrar a si mesma do seu valor e da importância de seus limites quando enfrentar resistência. Exemplos:
 - “Eu sou digna de respeito e tenho o direito de proteger meu espaço.”
 - “Minhas necessidades são importantes e eu posso expressá-las sem culpa.”
 - “Sou forte o suficiente para lidar com qualquer desconforto que surgir ao impor limites.”

Estratégias Práticas para Momentos de Pressão

- **Prepare respostas para situações inesperadas**
 - Desenvolva algumas respostas rápidas para quando você for pega de surpresa e seus limites forem desafiados. Por exemplo:
 - “Preciso de um momento para pensar antes de responder.”
 - “Isso não é algo com o qual eu me sinto confortável no momento.” Essas respostas dão a você tempo para processar suas emoções e agir com calma.



- **Visualize sua resposta ideal antes de enfrentar uma situação difícil**
 - Pratique mentalmente a maneira como você gostaria de responder em uma situação desafiadora. Imagine-se sendo firme, calma e segura. A visualização pode ajudar a reduzir a ansiedade e preparar sua mente para agir de forma mais assertiva
- **Desenvolva uma rotina de descompressão após impor limites**
 - Pense em maneiras de cuidar de si mesma após uma conversa difícil ou uma situação estressante. Pode ser um banho relaxante, um tempo para refletir ou uma conversa com alguém de confiança. Cuidar de si mesma após esses momentos reforça a ideia de que você merece ser protegida e cuidada.

Conclusão

Este exercício visa não apenas identificar os desafios relacionados à imposição de limites, mas também fortalecer sua resiliência emocional e mental para enfrentá-los com mais confiança. Ao explorar seus pensamentos, emoções e reações automáticas, você se tornará mais consciente de seus padrões e mais preparada para defender seu espaço com firmeza e calma. Com a prática constante, impor limites se tornará uma habilidade natural e uma extensão do amor que você cultiva por si mesma.

Respeite seus limites

- como lidar quando os seus limites não são respeitados -

Avaliação de Limites Pessoais

Este exercício tem como objetivo ajudar você a refletir sobre seus limites pessoais, identificar padrões e criar estratégias para comunicar e manter esses limites de maneira eficaz. Responda às perguntas abaixo, anotando suas respostas com sinceridade e detalhe.

- **Quais são os meus três limites mais importantes?** Reflita sobre as áreas em sua vida onde seus limites são inegociáveis, seja emocionalmente, fisicamente ou em relacionamentos. Pense em situações que te causam desconforto ou esgotamento quando ultrapassadas.
- **Com que frequência sinto que meus limites são desrespeitados?** Identifique padrões. Em que tipo de situações ou com quais pessoas você mais sente que seus limites são desconsiderados? Avalie se isso acontece ocasionalmente ou se é algo recorrente.
- **Como geralmente reajo quando alguém desrespeita meus limites?** Descreva suas reações típicas. Você se cala, se afasta, reage com raiva ou tenta explicar? Reflita se suas reações têm sido eficazes ou se contribuem para a repetição do desrespeito.
- **Que estratégias uso para comunicar meus limites?** Liste as formas que você utiliza para expressar seus limites. Você comunica de forma clara e assertiva ou evita o confronto? Pense se há consistência na forma como você estabelece esses limites.
- **Como posso melhorar na comunicação e defesa dos meus limites?** Reflita sobre como você pode ser mais assertiva, direta e tranquila ao comunicar seus limites. Há algo que você pode ajustar no seu tom de voz, escolha de palavras ou postura?

Plano de Ação

Com base nas respostas acima, elabore um plano de ação prático para melhorar a forma como seus limites são comunicados e respeitados. Este plano será dividido em duas partes:

Prevenção:

Pense em ações proativas que você pode tomar para garantir que seus limites sejam conhecidos e respeitados pelas pessoas ao seu redor. Por exemplo:

- Estabelecer limites claros desde o início de uma relação ou situação.
- Conversar com as pessoas importantes na sua vida sobre o que é inaceitável para você, de forma calma e direta.
- Reforçar seus limites sempre que necessário, sem esperar que a outra pessoa "adivinhe" o que você precisa.

Reação:

Planeje como responder de maneira eficaz e assertiva quando alguém desrespeitar seus limites.

- Desenvolva respostas claras que você possa usar imediatamente quando sentir que seu limite está sendo ultrapassado.
- Pratique como manter a calma ao se posicionar, focando em expressar suas necessidades sem agressividade, mas também sem ceder.
- Reforce suas ações com consistência, sem medo de desagradar, e reavalie se a pessoa continua desrespeitando seu espaço.

Conclusão do Exercício

Ao finalizar este exercício, você terá desenvolvido uma maior consciência dos seus limites, das maneiras como eles são comunicados e defendidos, e de como se proteger emocional e energeticamente. A prática regular da visualização dos seus limites e a implementação do seu plano de ação ajudarão a manter a sua força interior e o respeito que você merece em suas relações. Lembre-se: **o poder de definir e manter seus limites está em suas mãos, e a prática constante reforçará seu protagonismo e autocuidado.**

Comunicar para Resolver

- comunicação como ferramenta de harmonia e compreensão -

Objetivo

Desenvolva sua habilidade de comunicação para promover a resolução de conflitos, concentrando-se na colaboração e na compreensão, em vez de apenas vencer argumentos ou provar pontos de vista.

Parte 1: Escrita Terapêutica

Identificação do Conflito:

- Pense em um conflito recente que você teve com alguém. Escreva uma breve descrição do conflito, incluindo quem estava envolvido e qual foi o motivo principal do desentendimento.
- Pergunte a si mesma: Qual foi o objetivo do meu comportamento durante o conflito? Estava tentando resolver o problema ou provar que eu estava certa?

Exploração de Sentimentos e Necessidades:

- Escreva como você se sentiu durante o conflito. Descreva suas emoções em detalhes.
- Tente identificar quais necessidades suas estavam por trás desses sentimentos. Por exemplo, se você se sentiu frustrada, qual necessidade sua não estava sendo atendida?

Análise do Outro Lado:

- Imagine como a outra pessoa envolvida no conflito poderia ter se sentido. Quais necessidades dela poderiam não estar sendo atendidas?
- Reflita: O que você acha que a outra pessoa estava tentando alcançar? Estava tentando resolver o problema ou provar que estava certa?

Parte 2: Comunicação Empática

Expressão de Sentimentos e Necessidades:

Escolha um momento de silêncio e escreva uma carta (que pode ou não ser enviada) para a pessoa com quem você teve o conflito. Use a estrutura da Comunicação Não Violenta (CNV):

1. Observação: O que aconteceu?

Nesta parte, você vai descrever o que aconteceu de maneira neutra, sem julgar ou interpretar a situação. Apenas relate os fatos como você os percebeu, sem usar palavras que possam soar como acusações. A ideia aqui é falar sobre o que você viu ou ouviu, sem incluir opiniões ou críticas. Isso ajuda a evitar defesas e a manter o foco na situação em si, em vez de personalizar o conflito.

- Exemplo: Em vez de dizer: "Você sempre me ignora", você poderia dizer: "Nas últimas duas vezes que falei com você, senti que não recebi uma resposta."

2. Sentimentos: Como você se sentiu?

Agora, explique como essa situação fez você se sentir. Aqui, é importante falar sobre suas emoções, sem culpar a outra pessoa. Use frases que comecem com "Eu me sinto..." para manter o foco em como aquilo te impactou emocionalmente, sem parecer que você está acusando ou culpando o outro diretamente.

- Exemplo: "Quando isso aconteceu, eu me senti ignorada e frustrada."

3. Necessidades: Quais necessidades suas estavam em jogo?

Neste ponto, identifique quais necessidades ou valores importantes para você estavam envolvidos no conflito. O foco aqui é em algo que você precisa, não no comportamento da outra pessoa. Pense em necessidades como respeito, compreensão, atenção, segurança, ou apoio emocional.

- Exemplo: "Quando me sinto ignorada, isso atinge minha necessidade de ser ouvida e respeitada."

4. Pedidos: O que você gostaria que acontecesse?

Por fim, faça um pedido claro e concreto que poderia ajudar a resolver o conflito ou melhorar a situação no futuro. Aqui, é importante que o pedido seja específico e realizável, para que a outra pessoa entenda o que você precisa de maneira prática. Evite pedidos vagos ou abstratos.

- Exemplo: "Eu gostaria que, na próxima vez que tivermos uma conversa, você me escutasse com atenção e me desse algum retorno, mesmo que breve."

Resumo do Processo:

A carta que você escreve seguirá esta estrutura de quatro partes:

1. **Observação:** Descreva os fatos sem julgar.
2. **Sentimentos:** Expresse como você se sentiu na situação.
3. **Necessidades:** Explique quais necessidades suas estavam em jogo.
4. **Pedidos:** Faça um pedido claro e prático para melhorar a situação.

Essa abordagem facilita o diálogo e a resolução de conflitos de forma empática e eficaz, tanto para você quanto para a outra pessoa, criando um espaço mais saudável de comunicação e entendimento mútuo. Mesmo que a carta não seja enviada, o processo te ajuda a clarear seus sentimentos e necessidades, e a se sentir mais preparada para lidar com o conflito de forma assertiva.

Conclusão

Esse exercício tem como objetivo mudar sua abordagem em conflitos, incentivando a resolução e compreensão mútua. Se você praticar essas técnicas regularmente, pode melhorar suas relações e interações de forma significativa.

Conexão Autêntica

- falando em primeira pessoa com empatia -

Autoavaliação de Comunicação

Este exercício visa ajudar você a refletir sobre como tem se comunicado e a fortalecer sua capacidade de expressar seus sentimentos e experiências de forma clara, sem culpar os outros. O foco aqui é desenvolver uma comunicação mais empática, baseada na primeira pessoa, que permite uma troca mais saudável e evita mal-entendidos. Responda às perguntas abaixo com sinceridade, anotando suas respostas para guiar seu progresso.

- **Com que frequência eu falo em primeira pessoa ao expressar meus sentimentos?** Reflita sobre suas interações. Você costuma usar frases como "Eu me sinto..." ou "Minha opinião é..."? Ou tende a falar de maneira mais generalizada ou acusatória, focando no comportamento dos outros?
- **Como me sinto ao compartilhar minhas experiências sem culpar os outros?** Ao usar essa forma de comunicação, como você se sente? Mais leve, mais vulnerável, mais compreendida? Reflita sobre os sentimentos que surgem quando você se expressa sem acusar ou responsabilizar os outros.
- **Em quais situações tenho mais dificuldade em usar essa forma de comunicação?** Identifique os contextos em que falar a partir da sua própria experiência é mais desafiador. Pode ser em conversas com pessoas específicas, em situações de conflito ou quando você se sente insegura ou emocionalmente sobrecarregada.
- **Como posso melhorar minha habilidade de falar a partir da minha própria experiência?** Pense em maneiras práticas de aprimorar essa habilidade. Isso pode envolver prestar mais atenção à sua escolha de palavras, praticar a comunicação assertiva ou buscar exemplos de como reformular frases para manter o foco em você e no que sente.
- **Quais benefícios percebo ao usar essa abordagem?** Liste os ganhos que você já percebeu ou acredita que poderá obter com essa forma de comunicação. Por exemplo, você pode notar menos conflitos, mais clareza nos diálogos, ou até uma sensação de maior controle emocional ao se expressar.

Plano de Ação

Com base nas respostas acima, agora é hora de criar um plano de ação para melhorar sua habilidade de comunicação em primeira pessoa e praticar a escuta compassiva. Use este plano como um guia para fortalecer sua forma de se expressar e para nutrir conversas mais abertas e respeitosas.

- **Prática Diária:**

Comprometa-se a usar frases em primeira pessoa em suas interações diárias. Durante as conversas, foque em expressar seus sentimentos e necessidades de forma clara e direta, sem transferir a responsabilidade para o outro. Por exemplo, ao invés de dizer "Você me deixa chateada", diga "Eu me sinto chateada quando isso acontece".

- **Escuta Compassiva:**

Ao conversar com alguém, pratique a escuta ativa e compassiva. Isso significa prestar atenção genuína no que o outro está dizendo, sem interrupções, julgamentos ou pressa para responder. Busque entender os sentimentos e as necessidades por trás das palavras do outro.

- **Feedback:**

Peça a alguém de confiança para te observar e dar feedback sobre sua forma de comunicação. Pergunte se você está se expressando de forma clara e em primeira pessoa, e se suas interações estão sendo mais compreensivas e menos conflituosas. Use esse retorno como um espelho para ajustar sua abordagem.

- **Reflexão Semanal:**

Reserve um momento toda semana para refletir sobre suas interações e identificar os pontos que precisam ser melhorados. Reflita sobre as situações em que conseguiu se expressar bem e sobre aquelas em que teve mais dificuldade. O que poderia ter sido feito de forma diferente? Anote suas reflexões para acompanhar seu progresso.



Meditação de Escuta Compassiva

Encontre um lugar tranquilo, sente-se confortavelmente e feche os olhos. Respire profundamente algumas vezes. Visualize-se ouvindo alguém com total atenção e compaixão. Sinta-se presente, sem julgamentos, apenas recebendo as palavras e emoções do outro. Repita mentalmente afirmações como "Eu escuto com o coração aberto" e "Eu acolho a experiência do outro com compaixão".

Conclusão

Revise suas anotações e reflexões regularmente. Praticar a comunicação em primeira pessoa e a escuta compassiva requer paciência e dedicação. Compartilhar suas experiências com um terapeuta ou em um grupo de apoio pode ajudar a fortalecer essas habilidades e promover um maior entendimento e conexão nas suas relações.



Desconstruindo Ideias, Não Relações

- discordar do argumento e não da pessoa -

Objetivo:

Desenvolver a habilidade de discordar de maneira saudável, separando o comportamento de alguém da sua identidade. O foco é promover uma comunicação mais assertiva e respeitosa, sem ferir os relacionamentos.

Passo 1: Análise de Situações de Discordância

A seguir, você encontrará três situações comuns de discordância no dia a dia. Leia cada situação com atenção e reflita sobre como você poderia responder de forma assertiva, focando no comportamento da pessoa e não julgando seu caráter.

Situação 1: Amiga dando conselhos não solicitados

Você está passando por uma fase difícil e contou para uma amiga sobre isso. Durante a conversa, ela começa a te dar muitos conselhos sem que você tenha pedido, o que te deixa incomodada, pois você só queria desabafar, não ouvir soluções.

O que foi o comportamento da sua amiga que te incomodou? (Lembre-se de focar na ação, como "Ela me deu conselhos sem eu pedir" em vez de "Ela sempre se acha a dona da razão.")

Como você poderia responder de maneira assertiva, explicando como se sentiu, sem fazer uma crítica à personalidade dela?

Exemplo de Resposta:

"Eu aprecio muito que você queira me ajudar, mas agora eu só queria desabafar. Me sentiria melhor se você pudesse me ouvir sem dar conselhos nesse momento."

Situação 2: Colega sendo passivo-agressiva

No trabalho ou faculdade, uma colega faz comentários passivo-agressivos sobre seu desempenho, dizendo coisas como: "Nossa, que sorte que você conseguiu entregar isso a tempo, hein?". Embora ela não diga nada diretamente, o tom e as palavras te fazem se sentir mal.

Qual foi o comportamento que te incomodou? (Por exemplo: "Ela fez comentários sarcásticos sobre meu trabalho" em vez de "Ela é uma pessoa negativa.")

Como você poderia abordar a situação, focando no que ela fez, sem atacar seu caráter?

Exemplo de Resposta:

"Quando você fez aquele comentário sobre o meu prazo, me senti desconfortável. Prefiro que, se tiver algo para discutir sobre o meu trabalho, a gente fale de forma mais direta."

Situação 3: Namorado sempre no celular

Você e seu namorado finalmente conseguem um tempo para ficarem juntos, mas durante o encontro ele passa boa parte do tempo no celular. Isso te faz sentir ignorada e desvalorizada, mesmo sabendo que ele não fez por mal.

O que foi o comportamento que te afetou? (Foque no ato, como "Ele ficou no celular o tempo todo" em vez de "Ele não me dá atenção.")

Como você pode comunicar seus sentimentos de maneira respeitosa, sem acusar?

Exemplo de Resposta:

"Eu estava animada para passar tempo com você, mas me senti ignorada quando você ficou muito no celular. Eu gostaria que pudessemos aproveitar mais nosso tempo juntos sem tantas distrações."

Passo 2: Reflexão sobre as Respostas

Após analisar as três situações e praticar as respostas, reflita sobre o processo:

Como foi focar no comportamento sem julgar a pessoa? Perceba se ao evitar atacar o caráter, a situação pareceu mais fácil de resolver.

Você se sentiu mais tranquila ao pensar em uma forma de falar respeitosa e assertiva? Avalie como isso ajudou a reduzir a carga emocional negativa.

Como essa abordagem pode melhorar seus diálogos no futuro? Pense em como esse tipo de comunicação pode fortalecer seus relacionamentos, sem deixar de defender suas necessidades.

Passo 3: Aplicação Prática no Dia a Dia

Agora que você praticou com essas situações, pense em como essa habilidade pode ser útil em sua vida real:

Planeje uma conversa futura onde você poderá usar essa abordagem. Talvez haja alguém com quem você gostaria de esclarecer algo, ou uma situação recorrente onde os comportamentos te incomodam.

Estabeleça como você vai se concentrar no comportamento e não na personalidade da outra pessoa, lembrando que seu objetivo é melhorar o entendimento, não atacar.

Conclusão

Esta atividade te ajuda a praticar a habilidade de discordar do comportamento sem atacar a pessoa, algo essencial para construir relações mais saudáveis e respeitosas. Aprender a se comunicar de forma assertiva, focando na ação que te incomodou, evita mágoas desnecessárias e promove diálogos mais produtivos, onde o foco está em resolver o problema e não destruir a relação.

Com essa abordagem, você estará mais preparada para enfrentar situações reais de discordância de forma madura, respeitosa e assertiva.



Apoio ou Limites

- entendendo as necessidades dos outros -

Objetivo

Entender e pensar sobre o que as pessoas ao seu redor precisam, sabendo quando elas precisam de ajuda, recursos, conselhos, alguém para ouvir ou quando é necessário definir limites de forma clara e firme.

Escrita Terapêutica

Preparação:

- Encontre um lugar tranquilo e confortável.
- Separe um caderno ou folhas de papel, canetas, lápis coloridos e qualquer outro material de escrita ou desenho que desejar.

Instruções de Escrita:

Escolha três pessoas importantes em sua vida (podem ser familiares, amigos, colegas de faculdade/trabalho, etc.). Para cada pessoa, responda às seguintes perguntas:

- Quem é essa pessoa? Descreva brevemente.
- O que essa pessoa parece precisar para se sentir apoiada e feliz?
- Como essa pessoa reage quando se sente ouvida e compreendida?
- Quando essa pessoa parece precisar de mais orientação ou recursos?
- Em que situações essa pessoa precisa de limites claros?



Reflexão Final

Após concluir o exercício, reserve um momento para refletir sobre as seguintes perguntas:

- Como foi a experiência de identificar e expressar as necessidades das pessoas em sua vida?
- Como você pode aplicar esse entendimento para melhorar suas interações e relacionamentos?
- O que você aprendeu sobre a importância de reconhecer e respeitar as diferentes necessidades de cada pessoa, incluindo a necessidade de estabelecer limites claros e assertivos?

Este exercício promove uma maior compreensão e empatia nas relações, permitindo que você se torne mais consciente das necessidades dos outros e ajuste suas ações e comunicações para melhor atendê-las.

"Clareza é bondade. Definir limites claros é, na verdade, um ato de compaixão – tanto para os outros quanto para nós mesmos."

Brené Brown



Equilíbrio da Assertividade

- como falar de forma clara sem ser rude -

Objetivo

Identificar seus padrões de comunicação e desenvolver uma assertividade equilibrada.

Parte 1: Questionário de autoavaliação

- Com que frequência você expressa suas opiniões e sentimentos de forma clara e direta?
 - a) Sempre
 - b) Às vezes
 - c) Raramente
- Como você se sente quando precisa recusar um pedido que não quer ou não pode atender?
 - a) Confortável
 - b) Um pouco desconfortável
 - c) Muito desconfortável
- Quando alguém faz algo que o incomoda, como você geralmente reage?
 - a) Comunico minha preocupação de forma clara e respeitosa.
 - b) Fico calado e evito confronto.
 - c) Fico irritado e reajo de forma agressiva.
- Em situações de conflito, como você normalmente se comporta?
 - a) Busco resolver o conflito de forma positiva, falando sobre minhas preocupações e ouvindo as dos outros.
 - b) Prefiro evitar confrontos a qualquer custo, até mesmo se isso significar esconder meus sentimentos.
 - c) Costumo impor minha opinião e meus desejos sem levar em conta os sentimentos dos outros.
- Você se sente segura em definir limites e defender suas próprias necessidades?
 - a) Sim, sempre.
 - b) Às vezes, dependendo da situação.
 - c) Não, raramente.

- Como você normalmente lida com críticas ou feedback negativo?
 - a) Encaro de forma madura e tento tirar algo de proveito delas.
 - b) Fico um pouco na defensiva ou chateada, mesmo que haja algo de verdade nas críticas.
 - c) Às vezes, ignoro ou descarto o feedback, achando que não é tão útil.
- Quando discordo de alguém, como faço para garantir que eu seja respeitosa?
 - a) Escolho bem minhas palavras e me concentro nos fatos, não nas emoções.
 - b) Deixo minha raiva ou frustração controlar o que digo.
 - c) Evito discordar para evitar brigas.

Pontuação:

- Para cada resposta "a", atribua 2 pontos.
- Para cada resposta "b", atribua 1 ponto.
- Para cada resposta "c", atribua 0 pontos.

Interpretação dos resultados:

- 12-14 pontos: você é muito boa em se expressar e se comunicar bem.
- 7-11 pontos: você tem algumas habilidades de comunicação, mas ainda pode melhorar em algumas áreas.
- 0-6 pontos: você pode melhorar sua forma de se expressar para ter melhores interações e se sentir melhor emocionalmente.

Parte 2: Frases Assertivas

Liste 5 frases que você pode usar para ser assertiva sem ser grosseira. Por exemplo:

- "Entendo o que você está dizendo, mas vejo as coisas de outra forma."
- "Obrigada por compartilhar sua opinião, mas tenho uma visão diferente sobre o assunto."
- "Podemos conversar sobre isso mais tarde, quando estivermos mais tranquilos e encontrar uma solução juntos?"
- "Entendo que você está chateado, mas interromper não vai nos ajudar a resolver isso. Vamos nos ouvir."
- "Acho que não me expressei bem. Posso explicar meu ponto de vista para evitar confusões futuras?"
- "Eu concordo que isso é importante, mas agora estou focada em outra coisa. Podemos voltar a isso mais tarde?"

Pratique essas frases pode ajudar a internalizar seu uso e a se sentir mais confiante ao aplicá-las em situações reais.

Definir Prioridades

- atividade de autoreflexão final -

Objetivo

Consolidar tudo o que foi aprendido no curso até agora e transformar seus sonhos e metas em um plano concreto, com passos claros e estratégicos para alcançar seus objetivos de curto, médio e longo prazo.

Instruções:

1. Divida sua Vida em Categorias

Para começar, pense em três áreas principais da sua vida que você deseja focar. Isso pode incluir:

- Pessoal (saúde, autoconhecimento, autoestima)
- Profissional (carreira, estudos, finanças)
- Relacionamentos (amizades, família, vida amorosa)

Essas categorias vão te ajudar a estruturar suas metas e a ter uma visão mais clara do que você quer em cada área da sua vida.

2. Defina Seus Objetivos em Três Etapas

Agora que você tem suas áreas definidas, siga os três passos para criar suas metas:

Objetivo A (Manter):

- Reflita sobre o que já está funcionando bem em cada área da sua vida. Anote os hábitos, relações ou conquistas que você já tem e deseja manter.
- Perguntas de reflexão:
 - O que estou fazendo que me faz bem e que eu quero continuar?
 - Quais hábitos saudáveis ou comportamentos me ajudam a evoluir?

Exemplo:

- Pessoal: "Manter a prática de meditação diária para manter a calma e o foco."
- Profissional: "Continuar a dedicar tempo para leitura e aprendizado."

Objetivo B (Alcançar):

- Agora, pense em metas futuras. O que você quer alcançar em curto, médio e longo prazo? Essas são as metas que vão te guiar para construir a vida que deseja.
- Perguntas de reflexão:
 - Quais são meus maiores sonhos?
 - O que eu quero conquistar nos próximos meses e anos?
 - Como quero me sentir em cada uma dessas áreas da vida?

Exemplo:

- Pessoal: "Alcançar equilíbrio emocional e sentir-me mais confiante ao tomar decisões."
- Profissional: "Obter uma promoção no trabalho em um ano."

Objetivo C (Fazer):

- Para cada meta definida, crie ações práticas que te aproximem do que deseja. Pense em pequenos passos que você pode começar a dar hoje ou ao longo das próximas semanas.
- Perguntas de reflexão:
 - O que posso fazer diariamente ou semanalmente para me aproximar desse objetivo?
 - Que passos concretos posso tomar para alcançar minhas metas?
 - Como posso me manter comprometida?

Exemplo:

- Pessoal: "Fazer terapia semanalmente para trabalhar na minha confiança."
- Profissional: "Inscrever-me em um curso de desenvolvimento de habilidades para obter a promoção desejada."

3. Crie Seu Mapa de Metas

Agora, com todos os objetivos e ações anotados, desenhe um Mapa de Metas visual. Divida em três colunas:

- Coluna 1: Objetivos a manter
- Coluna 2: Metas a alcançar (curto, médio e longo prazo)
- Coluna 3: Ações a fazer para se aproximar dessas metas

Esse mapa servirá como guia visual do seu planejamento e te ajudará a ver com clareza os passos que deve seguir.

4. Revisão e Ajustes Frequentes

Revise suas metas e ações semanalmente ou mensalmente. Ajuste o que for necessário, celebrando suas conquistas e redefinindo os passos que precisam de mais atenção.

Perguntas de revisão:

- Estou no caminho certo em direção aos meus objetivos?
- Preciso ajustar algo no meu plano de ação?
- Conquistei algo que posso celebrar?

Conclusão da Atividade

O Mapa de Metas e Ações é uma ferramenta poderosa que transforma seus sonhos em realidade. Com metas claras e ações práticas, você consegue visualizar seu progresso e manter o foco no que realmente importa. Essa prática garante que você continue avançando, mantendo suas conquistas e se aproximando dos seus maiores sonhos.

Check-in Emocional

- faça do autoconhecimento um hábito -

Objetivo:

Integrar o autoconhecimento como hábito diário, ajudando a observar e ajustar suas emoções e comportamentos de forma consciente ao longo do dia. O foco é aprender a identificar seus padrões emocionais e fazer ajustes contínuos para manter suas ações alinhadas com seus valores e objetivos.

Instruções:

1. Escolha Momentos-Chave do Seu Dia

Ao longo da semana, você vai praticar o check-in emocional sempre que sentir que passou por momentos intensos ou desafiadores. Não há horários fixos. A ideia é fazer esse exercício nos momentos em que você sentir mudanças emocionais importantes ou ao final de uma situação que mexeu com você.

Exemplos de momentos para fazer o check-in emocional:

- Após uma reunião importante no trabalho ou faculdade
- Depois de uma conversa difícil ou desgastante
- Quando você percebeu uma mudança no seu humor
- Ao terminar uma tarefa que exigiu muita concentração ou esforço emocional

2. Faça o Check-in Emocional

Sempre que passar por um desses momentos, faça uma pausa consciente para avaliar o seu estado emocional e suas reações. Responda a estas perguntas de forma simples e clara, anotando em um diário ou app no celular.

Perguntas para o Check-in:

- Como estou me sentindo agora?
- Observe seu estado emocional e tente identificar o que está sentindo (ansiedade, alegria, frustração, calma, etc.).
- O que causou esse sentimento?
- Reflita sobre o que aconteceu na situação para desencadear essa emoção. Pode ser algo externo (uma conversa, tarefa) ou interno (pensamentos, inseguranças).
- Como reagi ou estou reagindo?
- Pense em como sua emoção influenciou suas ações ou comportamentos. Você agiu de forma consciente ou no automático?

3. Faça um Ajuste Consciente

Após identificar suas emoções e reações, é hora de ajustar. Avalie se sua reação foi alinhada com quem você quer ser e, se necessário, faça um microajuste para continuar seu dia com mais equilíbrio e controle sobre suas emoções.

Perguntas para guiar o ajuste:

- O que eu posso ajustar nesse momento?
- Talvez seja preciso mudar sua atitude, descansar, respirar fundo ou reformular a forma como está encarando a situação.
- Como posso reagir de maneira mais alinhada com meus valores?
- Pense em como você quer agir e ajuste suas próximas ações de acordo com o que acredita ser mais saudável e assertivo.

Exemplo de Ajuste:

"Estou me sentindo frustrada porque não consegui terminar uma tarefa a tempo. Em vez de me criticar, vou respirar e me concentrar no próximo passo com calma."

4. Revisão ao Final do Dia

Ao final do dia, reveja suas anotações de check-in e ajuste. O que você aprendeu sobre seus padrões emocionais? Identificou gatilhos que se repetem? Reflita sobre como os ajustes ajudaram você a manter o controle sobre suas emoções.

Perguntas para revisão diária:

- Quais padrões emocionais surgiram?
- Você percebeu emoções que se repetiram ao longo do dia? Quais foram os principais gatilhos que causaram essas emoções?
- O que funcionou bem nos meus ajustes?
- Avalie se os microajustes que você fez ajudaram a melhorar sua disposição ou resolveram conflitos internos.
- O que posso continuar praticando amanhã?
- Defina pequenas metas para continuar aplicando esses ajustes em situações futuras.

5. Revisão Semanal:

Identificando Padrões

Ao final de uma semana, reveja todos os seus check-ins e anotações. Isso te ajudará a entender melhor os padrões emocionais e comportamentais que surgem repetidamente em sua vida. A partir dessa observação, defina três microajustes que você pode continuar praticando para melhorar suas reações e manter-se no controle de suas ações.

Exemplos de padrões e ajustes:

- Padrão: Fico ansiosa sempre que tenho prazos apertados.
- Ajuste: Planejar pausas ao longo do trabalho para evitar sobrecarga.
- Padrão: Reajo de forma defensiva quando sou criticada.
- Ajuste: Praticar escuta ativa antes de responder, e refletir antes de falar.

Conclusão da Atividade

O Ciclo de Check-in Emocional e Ajustes Conscientes é uma ferramenta prática que ajuda a transformar o autoconhecimento em um hábito ativo. Ao observar suas emoções em momentos-chave e ajustar suas reações, você desenvolve uma consciência maior de seus padrões emocionais, prevenindo reações automáticas e permanecendo alinhada com seus valores.

Essa prática diária cria mais controle sobre suas ações, permitindo que você viva de forma mais conectada com quem deseja ser, e esteja constantemente ajustando suas reações para manter o equilíbrio emocional e a clareza nos seus objetivos.

De mãos dadas

- encontre uma parceria de responsabilidade e realize suas metas-

Objetivo

Esta atividade vai te ajudar a encontrar uma parceria de responsabilidade, alguém para te apoiar e te incentivar a alcançar suas metas pessoais. A ideia é compartilhar seus objetivos com alguém e, juntos, manterem o foco e a motivação para realizá-los.

Reflexão Inicial

- Pense nas suas metas atuais, como saúde, carreira, estudos ou qualquer outra coisa que você queira alcançar. Anote essas metas em um papel.
- Reflita sobre os desafios que você enfrenta para alcançar essas metas sozinha.

Encontre Sua Parceira de Responsabilidade

Veja o que procurar em uma boa parceria:

- Comprometimento com sua meta e a dela.
- Alguém que torça pelo seu sucesso.
- Alguém que coloque suas habilidades à disposição.
- Alguém com empatia para entender diferentes momentos.

Faça uma lista de amigas, amigos, colegas de estudo ou trabalho ou familiares que tenham essas características.

Defina as Regras e Compromissos

Juntos, decidam como será essa parceria:

- Com que frequência vão se encontrar ou conversar (semanal, quinzenal, etc.).
- Como serão esses encontros (presenciais, online, por telefone, etc.).
- O que vão discutir em cada encontro (metas, progressos, desafios, etc.).

Mãos à obra

- Compartilhe suas metas e planos com seu parceiro.
- Nos encontros, discutam os avanços, ofereçam apoio e motivação, e ajudem um ao outro a superar os desafios.
- Sejam honestos e abertos ao feedback.

Avaliação e ajustes

- De tempos em tempos, avaliem como a parceria está funcionando e façam ajustes se necessário.
- Comemorem as conquistas de cada uma para manter a motivação.

Reflexão Final

- Depois de alguns meses, reflita sobre como essa parceria te ajudou a avançar nas suas metas.
- Pense em compartilhar essa experiência com outras amigas que também possam se beneficiar.

Dicas Adicionais

- Seja comprometida e responsável tanto com suas metas quanto com as do seu parceiro.
- Mantenha a comunicação aberta e honesta.
- Use suas habilidades para ajudar sua parceria de maneira criativa e eficaz.
- Pratique a empatia, entendendo os momentos de alta e baixa energia do seu parceiro.

Essa atividade pode ser um grande passo para tirar suas metas do papel e alcançar o sucesso que você deseja!



Autoimagem Renovada

Objetivo:

Este exercício vai ajudar você a reconhecer e fortalecer a nova versão de si mesma, consolidando sua autoimagem após as transformações internas realizadas ao longo do curso. Ao final, você estará mais conectada com quem se tornou e mais preparada para manter esse crescimento.

Material Necessário:

- Um caderno ou diário
- Caneta ou lápis
- Um lugar tranquilo e confortável para reflexão

Instruções:

1. Preparação

- Encontre um local calmo e confortável para realizar o exercício sem interrupções.
- Pegue um caderno ou o seu diário para notar suas percepções e insights.

2. Revisitando o Passado:

- Reserve 10 minutos para refletir sobre como você se via antes de iniciar o curso. Pergunte-se:
 - Quais eram os pensamentos mais frequentes sobre quem eu era?
 - Quais hábitos ou comportamentos eu repetia, mesmo que eles não fossem úteis?
 - Havia alguma crença limitante ou padrão de autossabotagem que eu mantinha?
- **Anote** essas percepções no seu diário. Liste as crenças e comportamentos antigos que você já superou ou está em processo de deixar para trás.

3. Reconhecendo o Presente:

- Agora, faça uma pausa e pense sobre quem você é hoje. Pergunte-se:
 - Quais mudanças internas são mais evidentes em mim agora?
 - Como eu me sinto em relação a mim mesma atualmente?
 - Quais novos comportamentos e atitudes estão em harmonia com a pessoa que estou me tornando?
- Escreva essas reflexões no diário. Deixe-se sentir orgulho e satisfação pelas conquistas que já realizou.

4. Fortalecendo sua Nova Identidade

- Feche os olhos e, por 5 minutos, imagine um cenário futuro em que você enfrenta um desafio significativo. Visualize como essa nova versão de você mesma age nesse momento. Pergunte-se:
 - Quais atitudes e comportamentos essa nova versão de mim adota diante desse desafio?
 - Como eu me sinto ao enfrentar essa situação, agora com mais confiança e clareza?
 - Quais valores internos me guiam para lidar com esse desafio?
- Após essa visualização, escreva no seu diário o que viu e sentiu. Use essa prática para reforçar sua nova identidade.

5. Integração Diária

- **Manhã:** Ao acordar, reserve 5 minutos para se conectar com a nova versão de si mesma. Pergunte-se:
 - Como essa nova eu gostaria de começar o dia?
 - Que atitudes e pensamentos posso trazer para o meu dia que refletem essa nova autoimagem?
- Escreva uma frase ou afirmação que fortaleça sua nova identidade, como: "Hoje eu ajo com confiança e alinhada com quem eu verdadeiramente sou".
- **Tarde:** No meio do dia, faça uma pausa de 5 minutos e pergunte-se:
 - Estou agindo de acordo com minha nova versão?
 - O que posso ajustar para me alinhar mais profundamente com quem eu sou?
- Anote qualquer ajuste ou sentimento que surja, reforçando seu compromisso com a transformação.
- **Noite:** Antes de dormir, reserve 5 minutos para revisar seu dia. Pergunte-se:
 - Como a nova eu lidou com as situações ao longo do dia?
 - Quais momentos mostraram meu crescimento?
 - O que posso fazer para amanhã ser ainda mais alinhado com minha nova identidade?
- Escreva suas reflexões e promessas para o dia seguinte.

6. Análise Semanal

No final da semana, reserve um tempo para revisar suas anotações no diário. Pergunte-se:

- Quais padrões positivos observei ao longo da semana?
- Quando estive mais conectada com minha nova versão?
- O que posso melhorar para continuar reforçando minha nova autoimagem?

Esse processo vai te ajudar a manter sua transformação viva e presente em seu cotidiano.

Dicas para Fortalecer a Nova Autoimagem:

- **Afirmações Diárias:** Repita frases que reforcem sua nova identidade, como "Eu sou a melhor versão de mim mesma e mereço todo o meu crescimento".
- **Refleta Sobre Suas Conquistas:** Sempre que sentir necessidade, relembre as mudanças que você já fez. Releia suas anotações e sinta orgulho do seu progresso.
- **Comemore Pequenas Vitórias:** Cada conquista é um passo à frente. Não subestime as pequenas mudanças – elas fazem toda a diferença.

Conclusão:

Este exercício é uma maneira poderosa de se conectar com sua nova versão, alinhando sua autoimagem com as transformações que você já conquistou. Ao integrar essas práticas no seu dia a dia, você fortalecerá seu autoconhecimento e autoaceitação, garantindo que essa nova versão de si mesma continue a crescer e florescer.



Termo de Compromisso com a Minha Nova Jornada

Objetivo:

Este exercício tem como objetivo formalizar o seu compromisso com a nova fase da sua vida, onde você é a protagonista e cocriadora da sua realidade. Este termo de compromisso é personalizado para que você possa registrar seus aprendizados e intenções, garantindo que as transformações vividas ao longo do curso continuem guiando seu caminho.

Material Necessário:

- Um caderno ou diário
- Caneta ou lápis
- Um lugar tranquilo e confortável para reflexão

Instruções:

1. Preparação

Encontre um lugar tranquilo onde você possa refletir sem distrações. Pegue seu diário e relembre os momentos mais importantes da sua jornada até aqui. Reconecte-se com as mudanças internas que viveu, as crenças que deixou para trás e as novas atitudes que adotou.

Reserve alguns minutos para refletir sobre as conquistas que você celebrou ao longo do curso e prepare-se para escrever seu compromisso com essa nova fase da sua vida.

2. Escrevendo o Termo de Compromisso

Agora, com base no que aprendeu e em como se sente hoje, escreva o seu Termo de Compromisso com a Minha Nova Jornada. Preencha os espaços em branco com suas reflexões e intenções pessoais.

Termo de Compromisso com a Minha Nova Jornada

Hoje, _____, eu, _____
_____, me comprometo a honrar e continuar a
transformação interna que iniciei durante este curso. Reconheço e
celebro quem eu me tornei e assumo a responsabilidade de cocriar a
vida que desejo.

Sobre o meu passado:

Quando comecei esta jornada, eu acreditava que era:

Minhas principais limitações e crenças antigas eram:

Hoje, sei que essas crenças não me definem mais, porque:

Sobre quem eu sou agora:

Eu me tornei uma pessoa:

_____Hoje,
e, meus valores mais importantes são:

Eu me orgulho de:

Meu compromisso com o futuro:

A partir de agora, me comprometo a continuar praticando o autoconhecimento diário para me manter conectada com quem eu sou. Isso significa que eu vou:

Estabelecerei metas que refletem meus desejos e valores, revisando-as periodicamente. Minhas principais metas para os próximos meses são:

Tomarei ações diárias para cocriar minha realidade, começando com:

A nova versão de mim mesma:

A nova versão de mim enfrenta desafios de forma:

Eu me sinto poderosa quando:

Vou me lembrar de celebrar minhas conquistas, grandes ou pequenas, porque:

Minha promessa para mim mesma:

Eu prometo continuar a honrar essa nova fase da minha vida, vivendo de acordo com meus valores, metas e sonhos. Sempre que precisar, revisarei minhas metas e ajustarei meu caminho, lembrando que eu sou a protagonista da minha história e que as pequenas ações diárias moldam minha realidade.

Assinatura: _____

3. Leitura e Reflexão

Depois de preencher o termo, leia-o em voz alta para si mesma, sentindo cada palavra. Ao fazer isso, visualize-se vivendo de acordo com esse compromisso, enfrentando os desafios e celebrando suas vitórias com a nova consciência que você conquistou.

4. Celebração Simbólica

Celebre este momento de transição e de renovação do seu compromisso consigo mesma. Pode ser algo simples, como um pequeno ritual de agradecimento, ou até algo mais especial, como fazer algo que te traga alegria e satisfação. Este é o seu momento para marcar o início dessa nova fase.

Conclusão:

O **Termo de Compromisso com a Minha Nova Jornada** é uma maneira de selar a sua transformação e assumir o protagonismo na criação da vida que você deseja. Personalizado para refletir sua jornada, ele serve como uma referência para você voltar sempre que precisar se reconectar com sua força e propósito.

Parabéns por essa jornada incrível! Você já percorreu um longo caminho e, agora, está pronta para continuar cocriando a sua realidade.